

## 冬は気分の落ち込みに要注意！？

冬になって寒さも増してくると、なんだかいつもよりテンションが上がらなかつたり、ちょっとしたことで落ち込んでしまったり、やる気が出ないなあと感じたり……。そんな経験はありませんか？

それは、もしかしたら冬という季節が関係しているかもしれません。

『冬季うつ』という言葉聞いたことはあるでしょうか？正確な診断名としては『季節性感情障害』と言います。病院にかかるほどの症状でなくても憂うつな気分で過ごすのは辛いですね。

いつもより少しだけ過ごし方に気をつけて、寒い冬を元気に乗り切れるよう工夫してみましょう。

### 冬季うつ（季節性感情障害）って？

明確なストレス原因がないにもかかわらず、秋や冬など日照時間の少なくなる季節に、うつ病と同じような症状や体の不調が現れる病気です。

### ～よく見られる症状リスト～

- ・気分が落ち込みやすい
- ・気分にムラがある
- ・以前にできた作業ができなくなる
- ・疲れやすい、だるい
- ・以前まで楽しめていたことが楽しくない
- ・集中力や思考力が低下する
- ・寝すぎてしまう、日中も眠気がとれない
- ・食欲が旺盛で食べすぎ、体重が増える

### なぜ冬に気分が沈むの？

日照時間の短さが関係していると考えられています。

日光を浴びる時間が減るとセロトニンという脳内神経伝達物質の分泌量が低下します。

セロトニンは気分を高めて不安を減らす、集中力を上げる、といった精神的安定に関係する働きをします。

ですので、日照時間が短くなってセロトニンが減少すると、気分が沈んだり落ち込みやすくなるというわけです。

### 冬も元気に過ごすためのコツ

- ①積極的に日光を浴びましょう⇒朝起きてすぐ、カーテンを開けましょう
- ②適度な運動を取り入れましょう⇒運動でもセロトニンは分泌されます
- ③生活リズムを整えて、タンパク質を摂りましょう⇒起床時間を固定しましょう
- ④ひとりで抱え込まないで、身近な人に相談しましょう⇒こころの相談室でも大丈夫です

## こころの相談室 予約方法

1. WEBから：<https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/soudan.html>
2. 電話で：(075)645-5777（こころの相談室総合受付）
3. 来室で：深草保健管理センター内 こころの相談室総合受付まで